

# 源四郎のこばなし



今月号のこばなし

## 最近のできごと

## 今月の福山新田

## 冬のお米が美味しい理由

## 最近のできごと

新年あけましておめでとうございます。「源四郎のお米」生産者の高橋です。本年も、皆様の食卓に笑顔をお届けできるよう、誠心誠意米づくりに励んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

ここ最近の個人的なニュースなのですが、3Dプリンターを購入いたしました！

ゆくゆくは皆様の生活の役に立つような、ちょっとした便利な小物を自分で作って、お米と一緒にお送りできればと考えています。まだまだ試行錯誤の段階ですので、どうか気長にお待ちいただければと思います。



## 今月の福山新田

例年ですと、年末年始にドッと雪が降り、さらに1月に入ってからも積雪が増え続けるのがこちらの冬ですが、2026年の今年は少し様子が違います。

雪はもちろん降っていますが、今年は『丁度よい』降り方をしています。休みなく降り続くのではなく二日ほどドッと降ったかと思えば、次の日は晴れる。そんなサイクルを繰り返しています。

適度な間隔を空けて降ってくれているおかげで、今のところ「雪片づけに追われて悲鳴を上げる」という事態にはなっていません。

とはいっても、まだ1月。昨年も2月に入ってから10日ほど大雪が続いたこともありましたので、今後も油断はできません。最後まで気を引き締めて、この冬を乗り越えていきたいと思います。

## お米の豆知識：「冬のお米が美味しい理由」

今の時期、お米を研ぐ水は手がちぎれそうなほど冷たいですよね。しかし、実はこの「冷たい水」こそが、お米を驚くほど美味しくする秘訣なのです。

なぜ冷たい水が良いのか、その理由は「酵素」と「浸透圧」の科学にあります。

### 理由①：酵素が働く「時間」が伸びる

お米のデンプンは、加熱されることで「糖」に変わります。この変化を起こすのが、お米に含まれる「アミラーゼ」という酵素。

この酵素は、水温が40°C～60°Cくらいの時に最も活発に働き、デンプンを糖に変えてくれます（60°Cを超えると酵素が働くなくなる）。冷え切った冷水から炊き始めると、沸騰して高温になるまでの時間が長くなり、「酵素が甘みを作り出す時間」が長く確保できるようになります、お米が甘く感じられるようになります。

### 理由②：お米の芯まで「均一」に吸水される

もう一つの理由は、炊き上がりの食感（粒立ち）にあります。

水温が高いと表面だけが急激に水を吸ってしまい、芯まで水が届かない「吸水ムラ」や表面のべちゃつきの原因になりますが、冷たい水でゆっくりと吸水させることで、お米の芯まで水分が行き渡ります。

芯まで水を蓄えたお米は、加熱した際に内側からふっくらと膨らみ、理想的な食感に仕上がります。

### 結論：冬の米研ぎは「寒さ」を味方に付ける

冬場の米研ぎは辛い作業ですが、お湯を使うのは厳禁です。お湯を使ってしまうとお米の表面が煮えた状態になり、旨味成分が流れ出たり、糠（ぬか）の匂いを吸収してしまいます。

「理屈は分かったけど、どうしても冷たい水は辛い！」という方は、「米研ぎ棒」という便利なアイテムを使うのも手です。直接水に触れずに、辛い思いをすることなく冷たい水でお米を研ぎます。私自身も使っていますが、冬の必須アイテムだと思います。

ぜひ冷たい水で研ぎ、浸水させてみてください。きっと「冬のお米は美味しい！」と納得していただけるはずです。

### 〈お問い合わせ先〉

源四郎のお米生産者：高橋壯太

電話番号：090-3570-7632

メールアドレス：st2.uonuma@gmail.com

ホームページ、LINEもやってます！  
是非見てみてください。



ホームページURL  
<https://gensirou.com>